

Preguntas y respuestas sobre la *Guía de los CDC para que empresas y empleadores planifiquen y respondan ante la temporada de gripe 2009-2010*

Acerca de la guía para empresas y empleadores

P. ¿De qué manera difiere la nueva guía de los CDC para la temporada de influenza de los anteriores documentos que sientan pautas para las empresas?

La nueva guía se aplica a cualquier virus de la influenza que circule durante la temporada de influenza 2009-2010, no sólo al virus de la gripe H1N1 2009. Será muy difícil precisar si alguien enfermo ha contraído la gripe H1N1 2009 o la gripe de temporada. Esta nueva guía ofrece medidas específicas que propietarios y gerentes de empresas deberán tomar a fin de proteger a sus trabajadores y mantener la continuidad de sus operaciones. También suministra lineamientos para las actuales condiciones de la gripe, al igual que para condiciones más severas de la dolencia.

Basándose en las condiciones actuales de la gripe, esta guía también recomienda que los empleados con enfermedades similares a la influenza permanezcan en sus hogares hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius) o de los síntomas de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudoración). Esto debería poder determinarse sin usar medicamentos antifebriles (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno). Este es un período más corto que el que se detalla en la guía anterior, en la que se recomendaba que personas enfermas permaneciesen en casa durante los 7 días posteriores a la aparición de los síntomas. Ese período de 7 días seguirá siendo recomendable en entornos empresariales bajo condiciones más severas de gripe.

P. ¿Qué tipos de empresas deben seguir lo que recomienda esta guía?

La guía se ha emitido para empresas de todo tipo y tamaño, a excepción de aquellas que proporcionan servicios de atención médica. Las personas que cuidan de enfermos como parte de sus labores necesitarán tomar medidas adicionales para protegerse de los riesgos en el trabajo. Los lineamientos específicos sobre [las medidas que los trabajadores de la atención médica deben tomar ante la gripe H1N1 2009](#).



Fundamento de la planificación

P. ¿Por qué las empresas deben desarrollar un plan en respuesta a la gripe?

Es posible que las empresas ya hayan sufrido los efectos del brote de influenza H1N1 2009 que se produjo entre abril y diciembre. Ahora se pueden tomar las medidas para detener la propagación de la gripe en el lugar de trabajo. También es posible que las condiciones de la influenza se vuelvan más severas, de manera que es importante planificar ahora la manera en que deberá responderse bajo esas circunstancias. Aproximadamente el 25% de las empresas no reinician sus operaciones después de una catástrofe grave, de acuerdo con el Institute for Business and Home Safety (Instituto para la Seguridad Empresarial y Residencial). Una pandemia severa de gripe podría afectar significativamente la economía mundial, incluyendo las industrias de viajes, comercio, turismo, alimentos, mercados financieros y otros tipos de negocios. Es importante que las empresas desarrollen un plan contra la gripe pandémica para minimizar su impacto.

Planificar desde el principio puede contribuir a la protección de su empresa y sus empleados si las condiciones de la gripe se vuelven más severas. Planificar puede contribuir a

- ▶ minimizar el período de interrupción de la actividades comerciales,
- ▶ proteger la salud y seguridad de los empleados, y
- ▶ limitar el impacto negativo sobre la comunidad, la economía y la sociedad.

P. ¿Por qué debería preocuparnos la diseminación de la gripe en el lugar de trabajo?

El lugar de trabajo podría funcionar como un “punto de propagación”, desde el cual los empleados pueden diseminar con facilidad la influenza entre sus colegas, al igual que hacia otros en la comunidad. La gripe puede causar un impacto considerable en las operaciones empresariales, lo que obliga a los empleados a permanecer en sus hogares si están enfermos o porque necesiten atender a miembros de su familia enfermos. Quizás también puedan necesitar permanecer en sus hogares y cuidar a sus hijos si cierran las escuelas o los programas de infancia temprana. La guía y este juego de herramientas proporciona medidas que pueden tomar los dueños de empresas, administradores y empleados para minimizar el efecto de la gripe en el lugar de trabajo.

Cómo planificar y prepararse

P. ¿Cómo deben prepararse las empresas?

- ▶ **Revise su plan actual para la gripe pandémica o desarrolle un plan nuevo.** Haga que sus empleados participen en el desarrollo y revisión del plan.
 - Lleve a cabo un ejercicio, práctica o debate para poner a prueba los componentes más importantes de su plan.
 - Comparta su plan con los empleados y explíqueles las políticas, opciones de licencia, pago y beneficios estarán a su disposición.
- ▶ **Recurra al departamento de salud local y de su estado** para confirmar los canales de comunicación y métodos para la difusión de la información sobre los brotes en su área.
- ▶ **Revise las políticas de licencia por enfermedad** y considere la posibilidad de flexibilizarlas y de hacerlas compatibles con las recomendaciones de salud pública. Asegúrese de que los empleados estén perfectamente al tanto de esas políticas.
- ▶ **Intente ofrecer políticas de licencia flexibles** que le permitan a los empleados quedarse en sus hogares para cuidar a un familiar enfermo o a sus hijos si cierran las escuelas o los programas de infancia temprana.
- ▶ **Comparta las mejores prácticas con otras empresas en su comunidad.** Trabaje con las compañías dentro de su cadena de suministro, así como con las cámaras de comercio y las asociaciones locales para mejorar los esfuerzos de respuesta.
- ▶ **Agregue un “instrumento” o “botón” al sitio web de su compañía** o en el sitio web para empleados, de manera que sus trabajadores puedan acceder a la información más reciente sobre la gripe haciendo clic en:
www.cdc.gov/widgets
www.cdc.gov/SocialMedia/Campaigns/H1N1/buttons.html
www.hhs.gov/web/library/hhsfluwidgets.html
www.flu.gov/news/socialmedia
- ▶ **Comprar insumos** como pañuelos desechables, jabón y desinfectantes para manos a base de alcohol, con el fin de fomentar hábitos saludables en el lugar de trabajo.

P. ¿Qué debe incluir una empresa en un plan para la gripe pandémica?

Un plan de respuesta ante la gripe debe lograr lo siguiente:

- ▶ Ofrecer una variedad de medidas para proteger a los empleados y garantizar que las operaciones comerciales puedan continuar.
- ▶ Identificar las funciones comerciales esenciales y las cadenas de suministro fundamentales (por ej.: materia prima, proveedores, servicios/productos de subcontratistas y logística) que se necesitan para mantener en funcionamiento su empresa. Planifique cómo funcionará su empresa si una cantidad importante de trabajadores deben permanecer en sus hogares o se interrumpen las cadenas de suministro.
- ▶ Crear políticas de licencia por enfermedad flexibles, sitios de trabajo (por ej.: trabajo a distancia), y horas de trabajo (por ej.: turnos escalonados) para fomentar el distanciamiento social si las condiciones de la gripe se vuelven más severas.
 - Si es posible, desarrolle planes para la infraestructura de IT necesaria para apoyar a más usuarios del teletrabajo.
 - Considere la posibilidad de modificar las operaciones comerciales (por ej.: modificar o cerrar las operaciones en las zonas afectadas) y formas de transferir el conocimiento a los empleados clave.
- ▶ Determine los desencadenantes y los procedimientos para comenzar y finalizar su plan de respuesta ante la gripe pandémica. Trabaje estrechamente con los funcionarios locales de la salud pública para identificar estos desencadenantes.
- ▶ Establecer un proceso para difundir la información entre los empleados y los socios comerciales sobre sus planes de respuesta ante la gripe pandémica y la última información sobre la gripe.

P. ¿Por qué las empresas deben ofrecer políticas de licencias flexibles u horarios de trabajo alternativos?

Una manera importante para disminuir la diseminación de la gripe es que las personas enfermas permanezcan alejadas de las personas sanas. Por lo tanto, todos los empleados con síntomas similares a los de la gripe deben permanecer en sus hogares y no ir a trabajar. Es probable que los trabajadores necesiten cuidar a un familiar enfermo o a sus hijos si cierran las escuelas o los programas de infancia temprana. Las políticas de licencia flexibles y los horarios de trabajo alternativos ayudarán a prevenir la propagación de la gripe en su lugar de trabajo, permitirá a los empleados seguir trabajando limitando el contacto con otras personas, ayudará a mantener la continuidad de las operaciones y ayudará a las personas a cuidar su salud y las necesidades de su familia.

Medidas para las empresas bajo las condiciones actuales de la gripe

P. ¿Qué medidas pueden tomar las empresas para evitar que los empleados se enfermen?

Las empresas deberían tomar las siguientes medidas para evitar que los empleados se contagien. Estas medidas deberían aplicarse en TODO momento, no sólo durante un brote de gripe.

- ▶ **Aliente a todos los empleados que deseen estar protegidos a vacunarse contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009.** Inste a los empleados que corren mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe H1N1 2009 a vacunarse contra la gripe H1N1 2009. Las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedad cardíaca o diabetes) corren mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe H1N1 2009. Revise los beneficios de salud que le ofrece a sus empleados y contemple la posibilidad de incluir la vacunación contra la gripe. De ser posible, usted debería ofrecer oportunidades de vacunación contra la gripe de temporada en el lugar de trabajo.
- ▶ **Recomiende a todos los empleados que permanezcan en sus hogares si están enfermos** hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius) o de los signos de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudoración). Esto se debería poder determinar sin la ayuda de medicamentos antifebriles (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno). Deben quedarse en sus hogares hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre, incluso si están usando medicamentos antivirales. Las empresas deberían revisar sus políticas y prácticas a fin de contemplar maneras para ofrecer flexibilidad a los empleados que deben guardar reposo cuando están enfermos.
- ▶ **Fomentar el protocolo para la higiene respiratoria** mediante
 - información y recordatorios sobre cómo cubrirse la boca con pañuelos desechables cuando tosen y estornudan, y
 - fácil acceso a pañuelos desechables y cestos de basura.
- ▶ **Fomentar la higiene de manos** ofreciendo
 - información y recordatorios sobre el lavado de manos, y
 - fácil acceso a agua corriente y jabón o toallas desinfectantes para manos a base de alcohol.

- ▶ **Aislar a los empleados que se enferman del resto del personal y pedirles que regresen a sus hogares.**
 - **Aquellos que se presenten síntomas similares a los de la gripe durante el día laboral deben ser:**
 - Separados de otros empleados y se les debe solicitar que regresen a sus hogares de inmediato. Para obtener recomendaciones sobre equipos de protección personal para un empleado que concurra enfermo al trabajo ver Recomendaciones provisorias para el uso de mascarillas comunes y de respiración tendientes a reducir la diseminación del nuevo virus de la influenza A (H1N1);
 - Siempre que sea posible y si pueden tolerarla, los empleados con una enfermedad similar a la influenza deberán recibir una mascarilla quirúrgica y utilizarla antes de retirarse hacia sus hogares, en caso de no poder ser ubicados en un área apartada del resto de las personas.
 - Los empleados que hayan tenido contacto con un compañero de trabajo enfermo deberán estar pendientes de verificar si tienen síntomas similares a la gripe y permanecer en sus hogares en caso de enfermarse. No hay necesidad de cerrar el lugar de trabajo o pedirles a los empleados expuestos que permanezcan alejados del lugar de trabajo.
 - ▶ **Limpiar rutinariamente las superficies y los elementos que tienen mayor probabilidad de entrar en contacto frecuente con las manos** con agentes limpiadores que se usan por lo general para estas partes del cuerpo. No se recomienda desinfección adicional más allá de la rutina de limpieza.
 - ▶ **Recomiende a los empleados enfermos con mayores riesgos de sufrir complicaciones por causa de la gripe que se comuniquen con su médico lo más pronto posible.** Tomar medicamentos antivirales a tiempo puede prevenir las complicaciones graves de la gripe. El grupo de personas que tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones incluye a las mujeres embarazadas y a las personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o diabetes). Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la gripe en personas que están muy enfermas (por ejemplo: las personas que están hospitalizadas), y en personas que contrajeron la gripe y que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la gripe. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su proveedor de atención médica.
 - ▶ **Esté preparado para que los empleados puedan permanecer en sus hogares y continuar con las tareas más importantes de su empresa.** Los empleados pueden quedarse en sus hogares si están enfermos, si necesitan cuidar a un familiar enfermo o, porque las escuelas han cerrado y necesitan cuidar a sus niños. Capacite al personal para cumplir distintas tareas en áreas importantes a fin de garantizar la continuidad de las operaciones comerciales.
- Proporcione información a los empleados que están en el exterior** acerca de qué hacer si se enferman.

P. ¿Qué debería hacer un empleador si cree que los empleados tienen la gripe?

Los CDC recomiendan que los empleados que parecieran tener una enfermedad similar a la gripe cuando llegan al trabajo o se enferman durante el día laboral deben ser separados rápidamente de los otros empleados y se les debe aconsejar retirarse a sus hogares

inmediatamente hasta por lo menos 24 horas luego de la desaparición de la fiebre (100° F [37.8° C] o mayor), o los signos de fiebre, sin haber utilizado medicamentos antifebriles.

▶ Aquellos que se presenten síntomas similares a los de la gripe durante el día laboral deben ser:

- Separados de otros empleados y se les debe solicitar que regresen a sus hogares de inmediato. (Para obtener recomendaciones sobre equipos de protección personal para la persona que asista al empleado enfermo ver [Recomendaciones provisionarias para el uso de mascarillas comunes y de respiración tendientes a reducir la diseminación del nuevo virus de la influenza A \(H1N1\)](#)).
 - Siempre que sea posible y si pueden tolerarla, los empleados con una enfermedad similar a la influenza deberán recibir una mascarilla quirúrgica y utilizarla antes de retirarse hacia sus hogares, en caso de no poder ser ubicados en un área apartada del resto de las personas.
- ▶ Si un empleado se enferma mientras está trabajando, se deberá informar a los compañeros de trabajo acerca de su posible exposición a una enfermedad similar a la influenza en el lugar de trabajo; no obstante, se deberá mantener la confidencialidad según lo establecido por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). Para más información sobre asuntos de confidencialidad, visite Flu.gov. Los empleados que hayan tenido contacto con un compañero de trabajo enfermo deberán estar pendientes de verificar si tienen síntomas similares a la gripe y permanecer en sus hogares en caso de enfermarse.
- ▶ Se cree que los virus de la gripe se diseminan principalmente de persona en persona a través del goteo nasal al momento de toser o estornudar. Los empleadores deben:
- Brindar mensajes a los empleados sobre la importancia de cubrir sus bocas con un pañuelo desechable al momento de toser o estornudar o, en caso de no tener pañuelos desechables, con la manga de sus ropas.
 - Proporcionar a los empleados pañuelos desechables y receptáculos desechables que no requieran contacto con las manos. La gripe también puede propagarse a través de las manos contaminadas.
 - Instruya a los empleados que se laven las manos seguido con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no disponen de agua y jabón, deben usar un limpiador de manos a base de alcohol.

- ▶ Durante la temporada de gripe 2009-2010, los empleados deben limpiar frecuentemente todas las superficies en el lugar de trabajo que comúnmente se tocan, como las estaciones de trabajo, mostradores y picaportes. Los productos de limpieza que usualmente se utilizan en estas áreas son suficientes y se deben seguir las instrucciones de la etiqueta.
- ▶ Si el empleado enfermo comparte una estación de trabajo con otros empleados, se debe limpiar dicha estación una vez que el empleado enfermo se retiró del lugar de trabajo. Se deben seguir las instrucciones de la etiqueta de los productos de limpieza que usualmente se utilizan en estas áreas. Los CDC consideran que no es necesario realizar desinfecciones adicionales de las superficies ambientales además de la limpieza que se recomienda más arriba.

P. ¿Cuál es la mejor manera de practicar una buena higiene de manos?

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (el tiempo que toma cantar el "feliz cumpleaños" dos veces). Asegúrese de lavar ambos lados de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Ésta es la mejor manera de evitar que las manos propaguen el virus.

Las toallas desinfectantes que contienen al menos 60% de alcohol también son útiles. Luego de aplicarse el desinfectante, frote las manos hasta que se sequen. Si no puede lavarse las manos con agua y el jabón y los productos a base de alcohol no están disponibles, otros desinfectantes (que no contienen alcohol) pueden matar los gérmenes de la gripe en las manos. No hay mucha información sobre la efectividad de estos tipos de desinfectantes para manos.

P. ¿Cuánto tiempo debe quedarse en casa un empleado enfermo?

Bajo las condiciones actuales de la gripe, los empleados con síntomas similares a los de la gripe deben permanecer en sus hogares durante al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius) o de los signos de la fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudoración). Esto debería poder determinarse sin usar medicamentos antifebriles (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno).

La persona enferma puede decidir dejar de tomar los medicamentos antifebriles a medida que comienza a sentirse mejor. Esta persona debería seguir controlando su temperatura hasta que sea normal durante 24 horas.

Si las condiciones de la gripe se tornan más severas, el empleado enfermo debería permanecer en su hogar durante 7 días. Una persona que está enferma por más de 7 días debería permanecer en su casa por un máximo de 24 horas luego de que los síntomas hayan desaparecido.

Las personas enfermas deberían permanecer en sus hogares, excepto si necesitan recibir atención médica, y deberían evitar el contacto con otras personas. Mantener a las personas con fiebre en sus casas puede reducir la cantidad de personas que se contagian con el virus de la gripe.

P. Los familiares de la persona enferma, ¿también deben quedarse en su casa?

No, el empleado con un familiar enfermo puede ir a trabajar. Es sumamente importante que estos empleados se observen para detectar la enfermedad.

Los empleados con niños en edad escolar pueden necesitar quedarse en sus hogares para cuidar de ellos. Los empleadores deberían revisar las políticas de licencia con el fin de brindarles flexibilidad a los empleados para que puedan permanecer en sus casas si necesitan cuidar a sus niños o a un familiar enfermo.

Si las condiciones de la gripe son más graves, la guía de los CDC para los niños en edad escolar aconseja que deberían permanecer en sus hogares durante 5 días desde el momento en que alguien en el hogar se enferma. Sin embargo, esta guía no se aplica a los adultos.

P. ¿Necesitan nuestros negocios una autorización de un proveedor de asistencia médica para que los empleados que han estado enfermos puedan regresar al trabajo?

No, no se necesita una autorización del consultorio del médico o de un proveedor de asistencia médica. Es probable que los centros de asistencia médica estén muy ocupados durante la temporada de la gripe y será difícil que otorguen estas autorizaciones. De acuerdo con las condiciones actuales de la gripe, si un empleado presenta síntomas de gripe, debe permanecer en el hogar hasta que la fiebre haya desaparecido (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius, temperatura medida en boca) durante al menos 24 horas sin haber utilizado medicamentos antifebriles. Esto lleva generalmente de 3 a 5 días.

P. ¿Porqué no me enviaron del lugar de trabajo una carta a mi casa informando sobre la existencia de un caso de gripe H1N1 2009?

Los CDC no recomiendan notificarle a los empleados o enviarles una carta a sus casas cuando uno o más empleados tienen la gripe H1N1 2009. Reconocemos que esto es algo que muchas personas quieren saber y que es algo que las empresas hacen rutinariamente todas las temporadas de gripe, pero no hay razón para hacerlo esta vez.

Las empresas en las comunidades que están experimentando un brote de gripe deben, junto con los departamentos de salud locales o estatales y las agencias de educación, enviar información a los hogares sobre la importancia de permanecer en sus hogares cuando se sientan enfermos y las formas de reducir la diseminación de la gripe. La "Preparación para la gripe: un juego de herramientas de comunicación para empresas y empleadores" incluye hojas de datos para empleados y plantillas para cartas que las empresas pueden enviarle a los empleados sobre las medidas que están tomando en cuanto a las condiciones actuales de la gripe y para las condiciones de gripe más severas. Estos materiales pueden encontrarse en <http://www.flu.gov/h1n1flu/professional/business/toolkit/>.

P. ¿Qué son los medicamentos antifebriles?

Los medicamentos antifebriles son medicamentos que contienen acetaminofeno (como Tylenol®) o ibuprofeno (como Motrin®). Estas medicinas se pueden administrar a personas enfermas de gripe para ayudar a reducir la fiebre y aliviar el dolor. La aspirina (ácido acetilsalicílico) **no debe** administrarse a niños o adolescentes enfermos de gripe (a ninguna persona menor de 18 años); esto puede causar que desarrollen una enfermedad rara pero grave llamada síndrome de Reye.

P. ¿El virus de la gripe puede vivir en las superficies, como los teclados de las computadoras?

Sí. El virus puede tener una vida de hasta 8 horas en objetos duros. Los virus de la gripe pueden propagarse cuando una persona toca una superficie dura (como un escritorio o la perilla de una puerta) o un objeto duro (como un teclado o lápiz) donde se depositó el virus, y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. La limpieza de rutina de las superficies ayudará a impedir que el virus se propague de esta manera.

Limpiar periódicamente las superficies y los elementos que tienen mayor probabilidad de estar en contacto frecuente con las manos con agentes limpiadores utilizados por lo general en estas áreas. No se recomienda desinfección adicional más allá de la rutina de limpieza.

Síntomas

P. ¿Cómo sé si una persona tiene la gripe H1N1 2009 o la gripe de temporada?

Será muy difícil precisar si alguien enfermo ha contraído la gripe H1N1 2009 o la gripe de temporada. Los funcionarios de la salud pública y las autoridades médicas no recomendarán los exámenes de laboratorio. Cualquier persona con síntomas similares a los de la gripe debe permanecer en su hogar y no ir a trabajar.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales y de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden contagiarse con el virus de la gripe, incluyendo la gripe H1N1 2009 y presentar síntomas respiratorios sin fiebre.

P. ¿Cómo reconozco la fiebre o los signos de la fiebre?

La fiebre es la temperatura tomada con termómetro igual o mayor a 100 grados Fahrenheit (37.8 grados Celsius). Si no se le puede tomar la temperatura a un empleado enfermo observe los siguientes posibles signos de fiebre: tiene la sensación de mucha temperatura, la cara enrojecida, sudoración o escalofríos.

Personas con mayor riesgo de complicaciones

P. ¿Quién tiene mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe (incluso la gente saludable) y cualquier persona puede tener problemas graves ocasionados por la gripe. Pero tienen más riesgos los niños menores de 5 años; especialmente los niños menores de 2 años, personas de 65 años o más, embarazadas, adultos y niños que tienen asma, enfermedades neurológicas y del neurodesarrollo; enfermedades pulmonares crónicas; enfermedades cardíacas; trastornos sanguíneos; trastornos endocrinos, como la diabetes; afecciones renales, enfermedades del hígado y trastornos metabólicos; sistemas inmunológicos debilitados debido a una enfermedad o medicamento, y personas menores de 19 años bajo tratamiento a largo plazo a base de aspirinas. Vea la información de los CDC sobre [personas que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones](#).

P. ¿Qué debe hacer una empleada embarazada para no contraer la gripe?

Las mujeres embarazadas deben seguir las mismas pautas que el público en general sobre permanecer en sus hogares cuando están enfermas, lavarse las manos con agua y jabón (o limpiarlas con toallas desinfectantes para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles), cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, y realizar la limpieza de rutina.

Las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe y, como todas las personas con un alto riesgo, deben consultar con su proveedor de atención médica lo antes posible en caso de desarrollar síntomas similares a los de la gripe. Se recomienda el tratamiento temprano con medicamentos antivirales para la gripe a las mujeres embarazadas que ya tienen la enfermedad, estos medicamentos son más efectivos cuando se los comienza a administrar dentro de las primeras 48 horas de la aparición de los síntomas. Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la gripe en personas que están muy enfermas (por ejemplo: las personas que están hospitalizadas), y en personas que contrajeron la gripe y que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la gripe. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su proveedor de atención médica.

Las mujeres embarazadas deben saber que forman parte del primer grupo de prioridad en recibir la vacuna contra la gripe H1N1 2009. La vacuna contra la gripe de temporada también se recomienda a las mujeres embarazadas y puede suministrarse en cualquier momento durante el embarazo.

Medidas para las empresas bajo condiciones de la gripe más severas

P. ¿Qué medidas adicionales deben tomar las empresas y los empleados en caso de que la gripe se agrave?

Además de las medidas que deben tomar las empresas en todo momento para prevenir la gripe, las empresas y los empleados deben considerar la posibilidad de tomar las siguientes medidas si las condiciones de la gripe se tornan más graves.

- ▶ **Realice un examen médico minucioso a los empleados a medida que llegan al trabajo.** Pregúnteles si tuvieron síntomas durante las últimas 24 horas. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales y de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden contagiarse con el virus de la gripe, incluyendo el virus H1N1 2009, y presentar síntomas respiratorios sin fiebre. A los empleados que tengan síntomas similares a los de la gripe se les deberá solicitar que regresen a sus hogares. Siga aconsejando a sus empleados para que todos los días antes de salir a trabajar controlen si tienen algún signo de enfermedad.
- ▶ **Extienda el período de licencia por enfermedad de los empleados por al menos 7 días.** Quienes continúen enfermos después de los 7 días deben permanecer en sus hogares por lo menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido, incluso si se sienten mejor antes. Revise las políticas de licencia por enfermedad y considere la posibilidad de hacerlas flexibles y consistentes con las recomendaciones de salud pública.
- ▶ **Intente cambiar las tareas de trabajo, el espacio de trabajo o los horarios de trabajo a los empleados que tengan mayores riesgos de sufrir complicaciones** por la gripe para reducir la posibilidad de que se enfermen en el trabajo. Si no puede hacerlo, permita que estos empleados trabajen desde sus hogares o que se queden allí de ser posible. Estos empleados deberían tomar esta decisión mediante la consulta con su proveedor de asistencia médica. El grupo de personas que tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones incluye a las mujeres embarazadas y a las personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o diabetes).
- ▶ **Esté preparado para que los empleados puedan permanecer en sus hogares y continuar con las tareas más importantes de su empresa.** Los empleados pueden quedarse en sus hogares si están enfermos, si tienen riesgos mayores de sufrir complicaciones, si necesitan cuidar a un familiar enfermo o porque las escuelas han cerrado o los programas de infancia temprana han suspendido sus actividades y necesitan cuidar a sus niños. Capacite al personal para cumplir distintas tareas en áreas importantes a fin de garantizar la continuidad de las operaciones comerciales.

- ▶ **Encontrar maneras de aumentar la distancia social** (el espacio entre las personas) en el lugar de trabajo si es posible.
- ▶ **Diseñar planes de contingencia frente a los mayores índices de ausentismo provocados por la enfermedad.** Esto puede incluir la capacitación interdisciplinaria y la contratación de empleados temporales.
- ▶ **Proporcione a los empleados que viajen al exterior pautas a seguir sobre lo que deben hacer en caso de que se enfermen.** También dé información sobre posibles demoras en el viaje, controles de salud y otras actividades a quienes viajan desde otros países y a los Estados Unidos. Ver la [información de salud de los CDC para viajeros](#).

P. ¿Qué pueden hacer las empresas para incrementar el distanciamiento social durante un brote de gripe más grave?

Los empleadores deberían pensar maneras creativas para generar mayor espacio entre las personas, pero al mismo tiempo mantener en funcionamiento sus operaciones. Algunas de las opciones para la distancia social son:

- ▶ cancelar las reuniones cara a cara innecesarias y poner en práctica las teleconferencias o reuniones por Internet,
- ▶ cancelar los viajes de negocios innecesarios,
- ▶ separar a los empleados en el lugar de trabajo,
- ▶ permitir un horario flexible de trabajo para que haya menos empleados en el lugar de trabajo al mismo tiempo, y
- ▶ ofrecerle a los empleados opciones de teletrabajo.

P. ¿Cómo sabrán las empresas si la gripe se torna más grave y deben considerar la posibilidad de tomar medidas adicionales?

Los CDC y sus socios seguirán monitoreando la propagación de la gripe, la gravedad de la enfermedad y si el virus está mutando. Los departamentos de salud estatales y locales también estarán pendientes del aumento de casos de enfermedad grave en sus áreas y le ofrecerán asesoramiento a sus comunidades. Las empresas deberían trabajar conjuntamente con los funcionarios estatales y locales de la salud pública para guiar sus respuestas a la gripe. Las agencias de salud pública comunicarán los cambios en gravedad y el nivel de la enfermedad similar a la gripe para asegurar que las empresas cuenten con la información que necesitan para tomar las medidas adecuadas para disminuir el impacto de la gripe.